

## 1 ¿Qué es?

- Son un conjunto de **síntomas desagradables**, que experimentamos tras consumir abundante alcohol.
- **No sabemos cuánto alcohol podemos tomar**, sin tener una resaca al día siguiente.
- La mayoría de los casos de resaca **desaparecen solos en 24 horas**.



## 2 Factores que contribuyen a su causa

- **Deshidratación** por aumento del volumen de orina.
- **Respuesta inflamatoria del sistema inmunitario**, con alteraciones de concentración, memoria, apetito y falta de interés por cosas habituales.
- **Irritación del estómago** con dolor abdominal, náuseas y vómitos.
- **Bajada del azúcar** en sangre (Hipoglucemia).
- **Dilatación de vasos sanguíneos** con dolores de cabeza.
- **Sueño con despertares nocturnos**. No dormir lo suficiente después de beber alcohol.
- Los **"congéneres"** (histamina, acetonas, polifenoles, taninos, amidas, aceite de fusel o aminas, ...) son componentes químicos naturales que pueden encontrarse en bebidas alcohólicas de color oscuro (ron, vino tinto, brandy o whisky.). Éstos, **irritan el tejido cerebral** y vasos sanguíneos, empeorando la resaca.
- Consumir **nicotina junto con alcohol**.
- **Antecedentes familiares** de alcoholismo.



## 3 Síntomas

- **Dolor de cabeza, mareos, sensación de giro de objetos. Temblores**, sueño de mala calidad, dificultad para concentrarse. Náuseas, vómitos, dolor en estómago, sed, sequedad de boca.
- **Fatiga**, debilidad, dolores musculares, sensibilidad a la luz y el sonido, palpitaciones.
- **Alteraciones del estado de ánimo** como irritabilidad, ansiedad o depresión.



## 4 ¿Cómo prevenirla?

- **Evitar el consumo de alcohol es la mejor forma de prevenir la resaca.**
- **Beber lentamente**, con moderación y **con estómago lleno** (con él vacío, el alcohol se absorbe más rápido).
- No te sientas presionado a consumir alcohol.
- **Beber agua** para consumir menos alcohol y **disminuir la deshidratación** producida por éste.
- El **consumo de bebidas alcohólicas con menos congéneres**, tienen menor riesgos de resaca.
- Descansar lo suficiente tras el consumo de alcohol.
- **Evitar** medicamentos que contengan **paracetamol**; puede causar daño hepático al combinarlo con el alcohol.
- **Hidratación con agua y soluciones isotónicas** para contrarrestar las pérdidas.
- El consumo de piridoxina (**análogos de vitamina B6**) parecen disminuir los síntomas hasta un 50%.

## 5 Si una persona que ha estado consumiendo alcohol, presenta:



- Confusión o dificultad para mantenerse consciente.
- Pérdida de conciencia o imposibilidad para despertarlo.
- Vómitos.
- Convulsiones.
- Respiración lenta e irregular.
- Color de la piel pálido o azulada.
- Temperatura corporal baja (Hipotermia)

## 6 Complicaciones de la resaca

- **Problemas de memoria, concentración y destreza.**
- Problemas en los estudios o trabajo (ausentismo, dificultad para completar las tareas, conflictos con otras personas, accidentes laborales o quedarte dormido).

## 7 Para recordar.... el consumo excesivo de alcohol.....produce

- Aumento de los **accidentes** de tráfico.
- Aumentan los **conflictos** entre familiares y amigos.
- Aumentan las peleas y casos de violencia de género.
- Puede empeorar el estado de salud de personas con patología hepática.
- Puede provocar **COMA** y riesgo de **MUERTE**.



**"RECORDAR, ANTE CUALQUIER DUDA  
CONSULTAR CON TU MÉDICO"**